

KARTA PRZEDMIOTU – III ROK

Rok akademicki 2025/2026

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.B/C44.F-ĆS	
Nazwa przedmiotu w języku	Polskim	Fitness – ćwiczenia siłowe
	angielskim	<i>Fitness – strenght training</i>

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Wychowanie Fizyczne
1.2. Forma studiów	stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	studia I stopnia
1.4. Profil studiów*	Praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr n. o kł. Rafał Pawłowski
1.6. Kontakt	rpawlow@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne*	zaliczenie przedmiotów anatomia i metodyka wychowania fizycznego

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć		Ćwiczenia
3.2. Miejsce realizacji zajęć		w siłowni
3.3. Forma zaliczenia zajęć		zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne		prezentacja multimedialna, pokaz techniki ćwiczeń, instruktaż praktyczny.
3.5. Wykaz literatury	Podstawowa	1. Andrzejewski G. Biblia treningu siłowego. Masa mięśniowa, idealna sylwetka, skuteczne ćwiczenia i programy treningów w kulturystyce i fitness. Vital. Białystok 2022. 2. Delavier F. Atlas treningu siłowego. Podejście anatomiczne. Galaktyka. Warszawa 2022. 3. Domaradzki D. Podstawy treningu siłowego. Amazon Kindle. Warszawa 2023. 4. Rippetoe M, Baker A. Practical programming for strength training. Galaktyka. Łódź 2019.
	uzupełniająca	1. King I, Schuler L. Nowoczesny trening siłowy. Galaktyka. Łódź 2013. 2. Manocchia P. Anatomia treningu siłowego. Buchmann. Warszawa 2012. 3. Michalski L. Metody treningowe, kulturystyka. Literat. Międzyrzecz 2013.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia: C1: Zapoznanie z zasadami budowania masy mięśniowej oraz metodyką treningu siłowego – metodami obwodowymi, izometrycznymi i mieszanymi. C2: Nabycie umiejętności planowania treningu siłowego z uwzględnieniem poziomu zaawansowania, wieku, płci oraz celów treningowych ćwiczących. C3: Kształtowanie świadomości prozdrowotnych aspektów treningu siłowego oraz odpowiedzialnego i bezpiecznego podejścia do ćwiczeń fizycznych.
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia: - Podstawy budowania ciała, symetria sylwetki. - Biomechanika działania mięśni na przykładzie podstawowych ćwiczeń z obciążeniem. - Zasady budowania masy mięśniowej, definicja mięśni. - Zasady metodyki treningu siłowego, specyfika treningu. - Sporty siłowe - wyciskanie sztangi leżąc, trójbój siłowy. - Wybrane metody treningu siłowego - trening obwodowy, metoda progresji, metoda izometryczna, metoda mieszana. - Różnice w treningu siłowym osób początkujących i zaawansowanych, młodych i starszych, mężczyzn i kobiet. Trening siłowy w treningu zdrowotnym.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Zna metody treningu siłowego	WF1P_W18
W02	Zna zasady planowania treningu siłowego	WF1P_W14
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Demonstruje ćwiczenia na poszczególne grupy mięśniowe	WF1P_U02
U02	Umie zaplanować trening siłowy i zrealizować go na zajęciach	WF1P_U12
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Jest świadomy roli treningu siłowego w kształtowaniu sylwetki, w realizacji treningu zdrowotnego	WF1P_K07
K02	Akceptuje wagę treningu siłowego w dbałości o zdrowie i estetykę ciała	WF1P_K08

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01					x						x										
W02					x						x										
U01											x										
U02											x										
K01											x										
K02											x										

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	Osiągnięcie 61-68% liczby punktów z kolokwium oraz aktywności na zajęciach
	3,5	Osiągnięcie 69-76% liczby punktów z kolokwium oraz aktywności na zajęciach
	4	Osiągnięcie 77-84% liczby punktów z kolokwium oraz aktywności na zajęciach
	4,5	Osiągnięcie 85-92% liczby punktów z kolokwium oraz aktywności na zajęciach
	5	Osiągnięcie 93-100% liczby punktów z kolokwium oraz aktywności na zajęciach

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	25	15
Udział w ćwiczeniach*	25	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	35
Przygotowanie do ćwiczeń*	10	15
Przygotowanie do kolokwium*	15	20
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....